

ВЗАИМОВРЪЗКА НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА ЕЛИТНИ СЪСТЕЗАТЕЛИ НА 400 МЕТРА В ЗАЛА С ПОСТИЖЕНИЯТА НА ОТКРИТО

Пламен Нягин – докторант, доц. Апостол Славчев, доктор

CORRELATION OF THE RESULTS OF ELITE COMPETITORS IN 400 METRES INDOORS WITH THE RESULTS OUTDOORS

Plamen Nyagin – post-graduate student, Assoc.prof. Apostol Slavchev, PhD

Keywords: *sprint, results, 400m indoors, 400m hurdles*

On the basis of the competitors with successful presentation at the 400m indoor sprints, the authors reveal that there is the possibility to expect 400m hurdles competitors to achieve better results on 400m indoors than the leading outdoor 400 metres runners. It is recommended in the preparation for 400 m indoors to include distances with a variable nature, similar to the running between the hurdles

Бягането на 400 м в зала е една от най – тежките лекоатлетически дисциплини. С отпадането на бягането на 200 м в зала, интересът на спринтьорите към участие в 400 м в зала се увеличи и популярността на дисциплината нарастна допълнително. Специфична характеристика на бягането на 400 м в зала е, че при надпреварата на закрито състезателите провеждат бягането на втората обиколка в общ коридор, което предполага застигане или изпреварване на съперници и нарушаване на беговия ритъм в условия на умора. Оттук произтича и общоприетото твърдение, че протичането на състезанието на 400 м в зала е коренно различно от това на открито [1, 2, 3]. Това ни провокира да си поставим за цел да установим взаимовръзката на постиженията на състезателите, претставили се най-добре в европейски (ЕП) и световни първенства (СП) в зала от 1993 до 2006 г. и техните резултати на открито.

В тази връзка ние проучихме постиженията на финалистите на 400 м в зала на европейски и световни първенства и ги съпоставихме със спортните им резултати от предходния сезон на открито.

Обект на изследването станаха 59 състезатели достигнали до финалите на най-големите лекоатлетически форуми, а именно СП и ЕП. Под анализ бяха подложени 158 техни резултата.

Анализ на резултатите

При съпоставянето на спортните резултати от зала и на открито, се откриха три типа състеза-

тели, успешно представили се през зимата, чиито дял образно е представен на **фиг. 1**.

Най-голям е процентът (61%) на състезателите, които се представят успешно в зала, без да имат забележимо присъствие в ранглистите от лятото. Т.е. това са т.нар. „чисти“ състезатели на 400 м в зала.

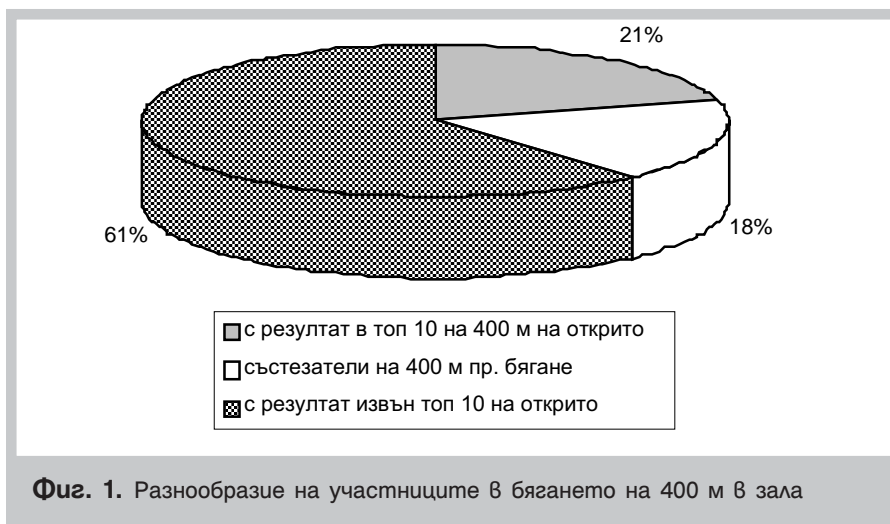
Дялът на състезателите, стартирали с успех в бягането на 400 м на открито, е 21 %. Техните резултати през летния сезон са сред първите 10 в ранглистата на дисциплината.

За отбелязване е обаче, че сред успешно класиралите се на първенствата в зала не малък е и дялът (18%) на състезателите, които през лятото участват предимно в бягането на 400 през препятствия.

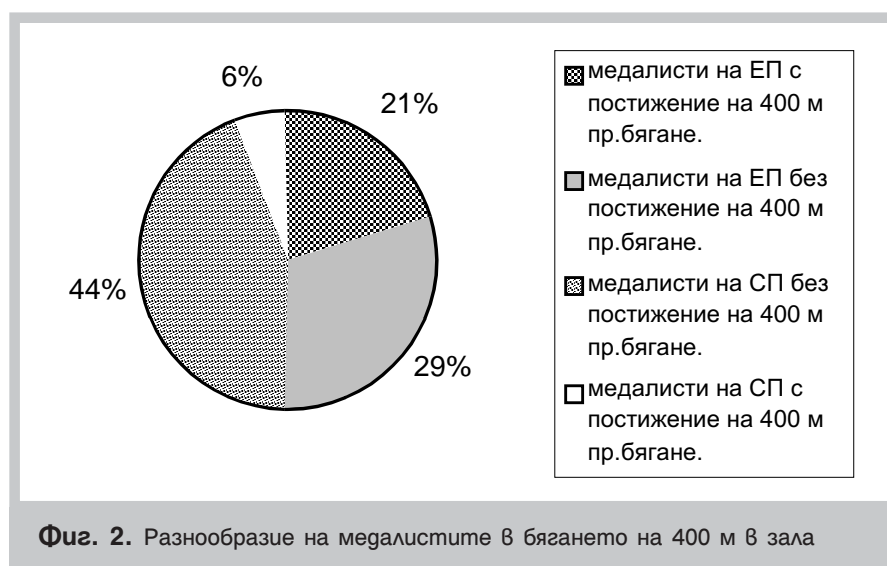
Нашето внимание беше привлечено от факта, че в проведените шест ЕП в зала за периода 1994 – 2005 г., в 5 от тях шампионът на континента е състезател, който през летния сезон се представя забележимо предимно в бягането през препятствия на 400 м. В това число за наша радост попада и Илия Дживонгов – европейски шампион за 2000 г.

За отбелязване е и фактът, че световният рекорд за мъже в зала бе подобрен през 2005 г. от типичен препятственик на 400 м – Керон Клемент – с личен резултат 47,24 сек.

На **фиг. 2** е показано процентното разпределение сред медалистите от СП и ЕП в зала на типичните препятственици на 400 м и безачите на гладкото разстояние. Прави впечатление относително



Фиг. 1. Разнообразие на участниците в бягането на 400 м в зала



Фиг. 2. Разнообразие на медалистите в бягането на 400 м в зала

не малкия дял (27%) на специализираните препятственици на 400 м, които са над една четвърт от всички медалисти в зала.

Възниква въпросът: „Има ли предпоставки, които да предопределят успешното представяне на препятствениците на 400 м в участието им в състезанията на 400 м в зала?“

Като се има предвид, характерът на самото бягане в зала – най-вече относително неговия променлив характер, от спортно-техническа гледна точка може да се предположи, че то се доближава, макар и много условно, до характера на кинематико-динамичните характеристики на бягането на 400 м с препятствия, където бягането се характеризира с моменти на загуба и възстановяване на линейната скорост на придвижване. От тази гледна точка, считаме за целесъобразно да препоръчаме в подготовката за участие в състезанията на 400 м в зала да

се използват целенасочено спринтови бягания с променлива скорост, а защо не и бягане през препятствия (естествено „ниски“) на сравнително по-голямо междупрепятствено разстояние (40–45 м), доближаващо се до дължината на правите участъци на кръговата писта в зала.

Изводи и препоръки:

1. Установиха се три групи състезатели в бягането на 400 м в зала:
 - а) състезатели с резултати сред топ 10 в ранглистата на 400 м на открито;
 - б) състезатели със забележимо присъствие предимно в състезания в зала;
 - в) атлети, състезаващи се в дисциплината 400 м пр. бягане на открито;
2. С подчертан успех в бягането на 400 м в зала се представят състезателите, участващи предимно

но в дисциплината 400 м през препятствия по време на летния сезон.

3. Може да се предположи, че подготовката на спринтьорите за участие в бягането на 400 м зала, би била по-успешна, ако в нея се използват:

а) целенасочено спринтови бягания с променлива скорост;

б) бягане през препятствия на разстояние едно от друго доближаващо по дължина до правите участъци на кръговата писта в зала.

Литература

1. Бозов, И. Оптимизиране бягането по състезателното разстояние в дисциплината 400 м гладко бягане в зала за мъже. –ВФК, № 6, 1984.
2. Брейзер, В., И. Жуков, И. Доброволский. Тактика бега на 400 м в закрытых помещениях. –ТПФК, № 12, 1984.
3. Димитров, Д. Спортната подготовка в дисциплината 400 м гладко бягане. Наставление, ЕЦНПКФКС. С., 1987.

Рецензент: доц. Димитрина Колева, доктор

